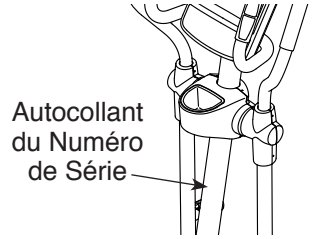
PRO-FORM® 525 CSE+

N° du Modèle PFEVEL74917.1
N° de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE
Téléphone : 0800 00 12 65
Fax : 01 30 56 27 30

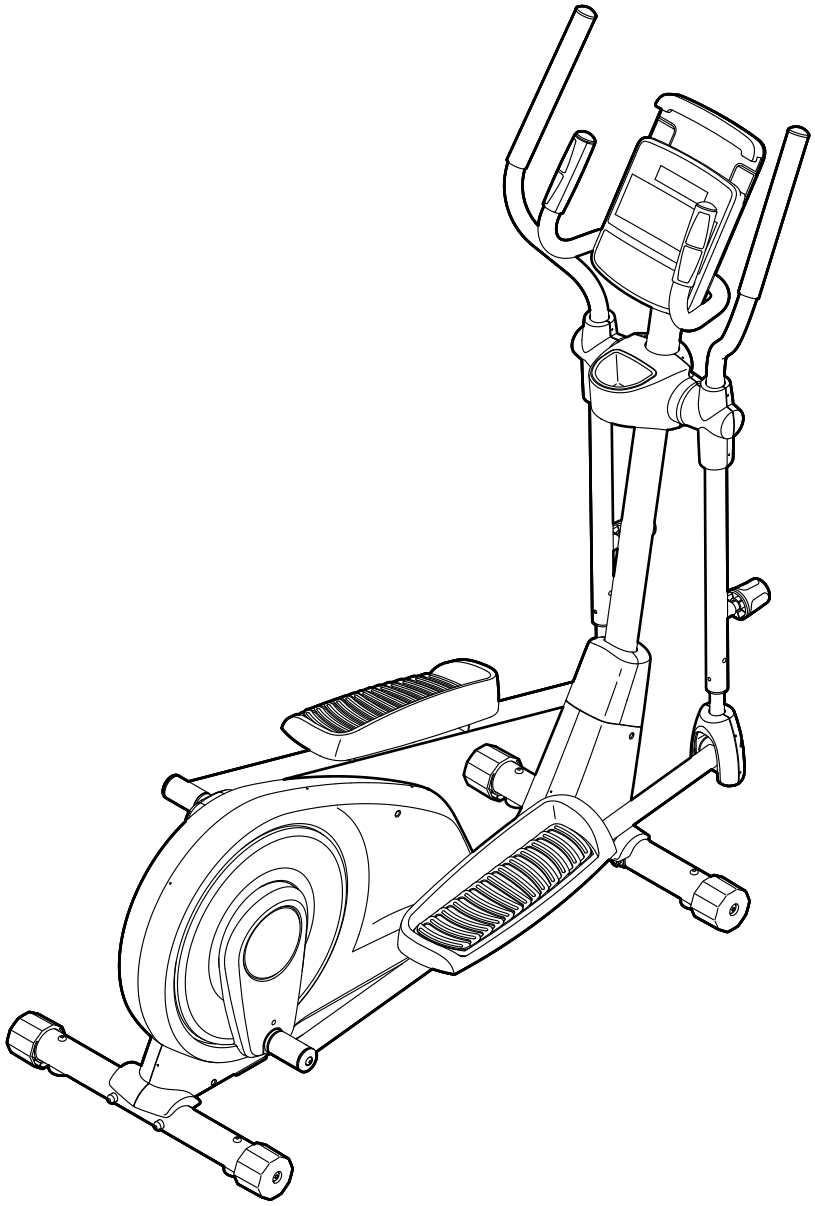
BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



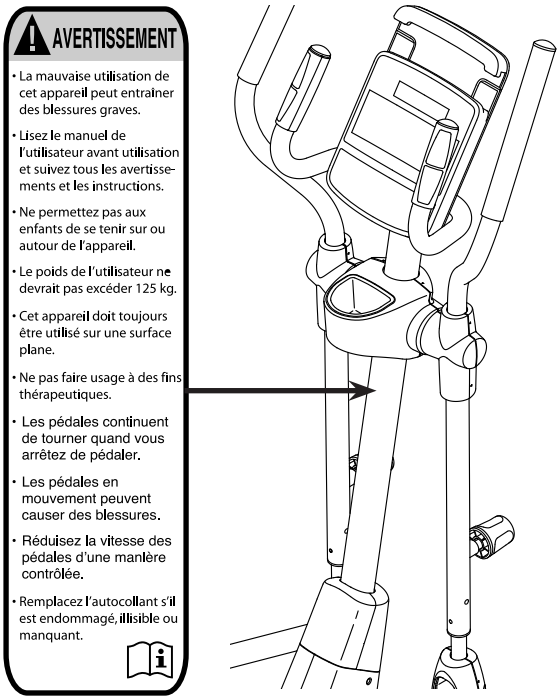
iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE 14
ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES 24
CONSEILS POUR L'EXERCICE 26
LISTE DES PIÈCES 29
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dos du manuel
INFORMATION SUR LE RECYCLAGE . . . . . Dos du manuel

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré est inclus avec l'appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'autocollant en anglais à l'endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à sa taille réelle.



PROFORM et IFIT sont des marques déposées d'ICON Health & Fitness, Inc. Le mot et les logos BLUETOOTH® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisées sous licence. Google Maps est une marque de Google LLC. Wi-Fi est une marque déposée de Wi-Fi Alliance. WPA et WPA2 sont des marques de Wi-Fi Alliance.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre vélo elliptique avant de l'utiliser. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de cet appareil.

1. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.**

2. **Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.**

3. **Le vélo elliptique n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.**

4. **Utilisez uniquement le vélo elliptique de la manière décrite dans ce manuel.**

5. **Le vélo elliptique est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

6. **Gardez le vélo elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo elliptique dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.**

7. **Placez le vélo elliptique sur une surface plane avec au moins 90 cm d'espace à l'avant et à l'arrière de l'appareil, et 60 cm de chaque côté. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.**

8. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

9. **Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo elliptique en tout temps.**

10. **Le vélo elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 125 kg.**

11. **Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faîtes de l'exercice.**

12. **Tenez le guidon ou les bras pour la partie supérieure du corps (bras PSC) lorsque vous montez et descendez du vélo elliptique, et quand vous l'utilisez.**

13. **Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. De nombreux facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque durant l'exercice.**

14. **Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.**

15. **Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo elliptique ; ne vous cambrez pas.**

16. **Un excès d'exercice peut entrainer des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le vélo elliptique PROFORM® 525 CSE +. Le vélo elliptique 525 CSE + offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos exercices chez vous plus agréables et plus efficaces.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo elliptique. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.

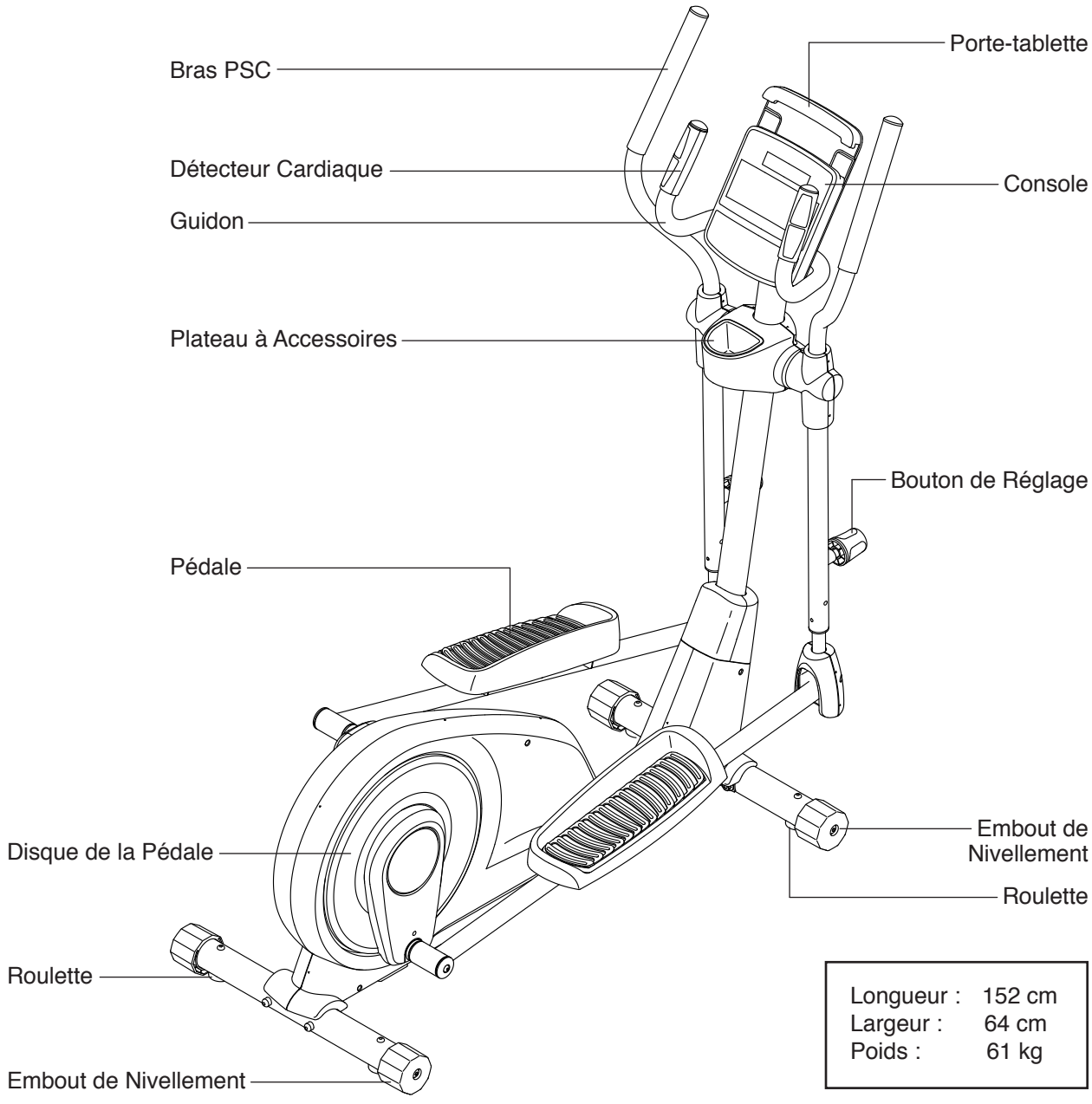
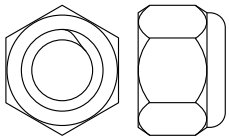
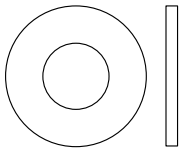


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

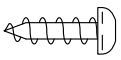
Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. Le nombre après le numéro-clé indique la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.**



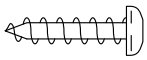
Écrou de Verrouillage M10 (62)–2



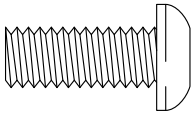
Rondelle M8 (83)–2



Vis M4 x 12mm (77)–4

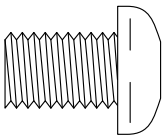


Vis M4 x 16mm (78)–15

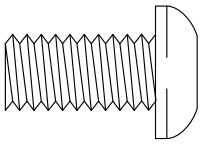


Vis M8 x 20mm (84)–2

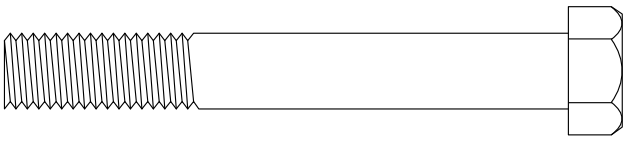
Vis à Épaulement M8 x 76mm (63)—2



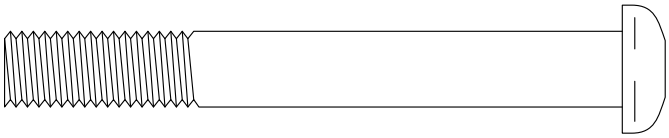
Vis M10 x 15mm (67)–6



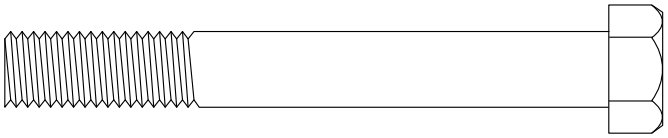
Vis M10 x 20mm (79)–3



Boulon M10 x 75mm (61)–1



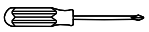
Vis M10 x 82mm (70)–4



Boulon M10 x 80mm (86)–1

ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.
- En plus de l'outil inclus, l'assemblage requiert les outils suivants :

un tournevis cruciforme 

deux clés à molette

un maillet en caoutchouc

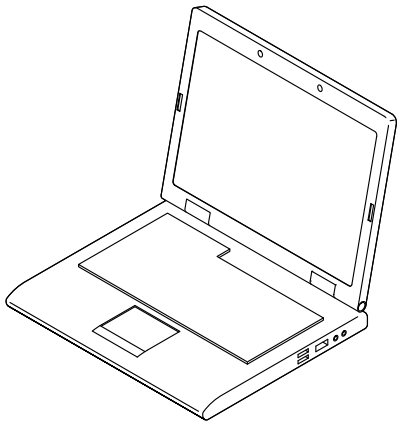
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. **Allez sur le site Internet www.iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.**

   - obtenez votre preuve d'achat
   - activez votre garantie
   - devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

   Remarque : si vous n'avez pas d'accès Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre appareil.

1

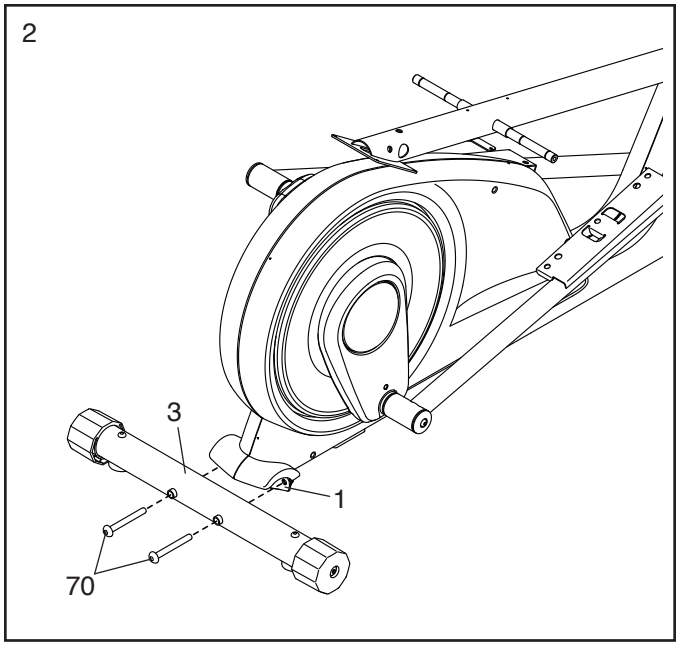


2. Si une cale de transport (non illustrée) est attachée sur le Cadre (1), retirez les vis de la cale (non illustrées) puis retirez la cale de transport. Jetez les vis et la cale de transport.

   Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'arrière du Cadre (1).

   Attachez un Stabilisateur (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 82mm (70).

   Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie arrière du Cadre (1).

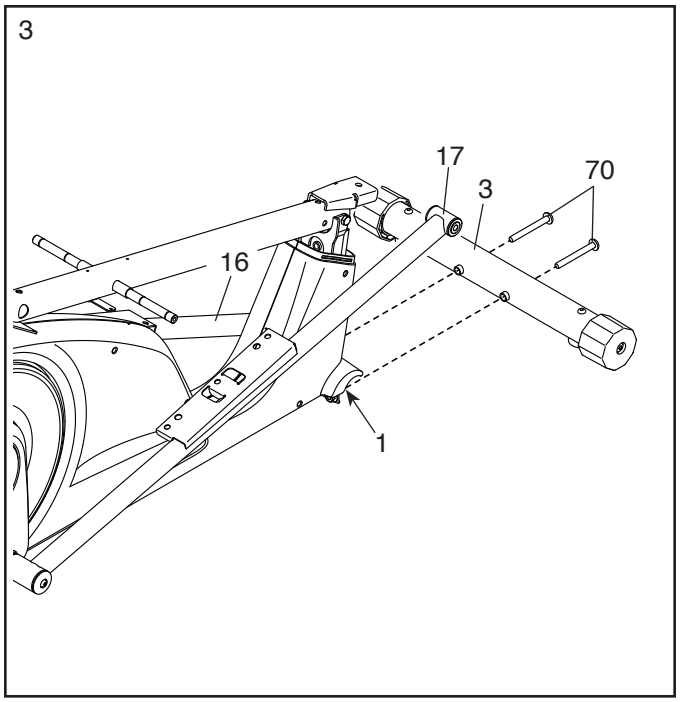


3. Si une cale de transport (non illustrée) est attachée sur le Cadre (1), retirez les vis de la cale (non illustrées) puis retirez la cale de transport. Jetez les vis et la cale de transport.

   Avec l'aide d'une autre personne, placez du matériel d'emballage (non illustré) sous l'avant du Cadre (1).

   Conseil : il faut soulever les Bras de la Pédale (16, 17) au-dessus du Stabilisateur (3) avant de l'attacher. Attachez l'autre Stabilisateur sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M10 x 82mm (70).

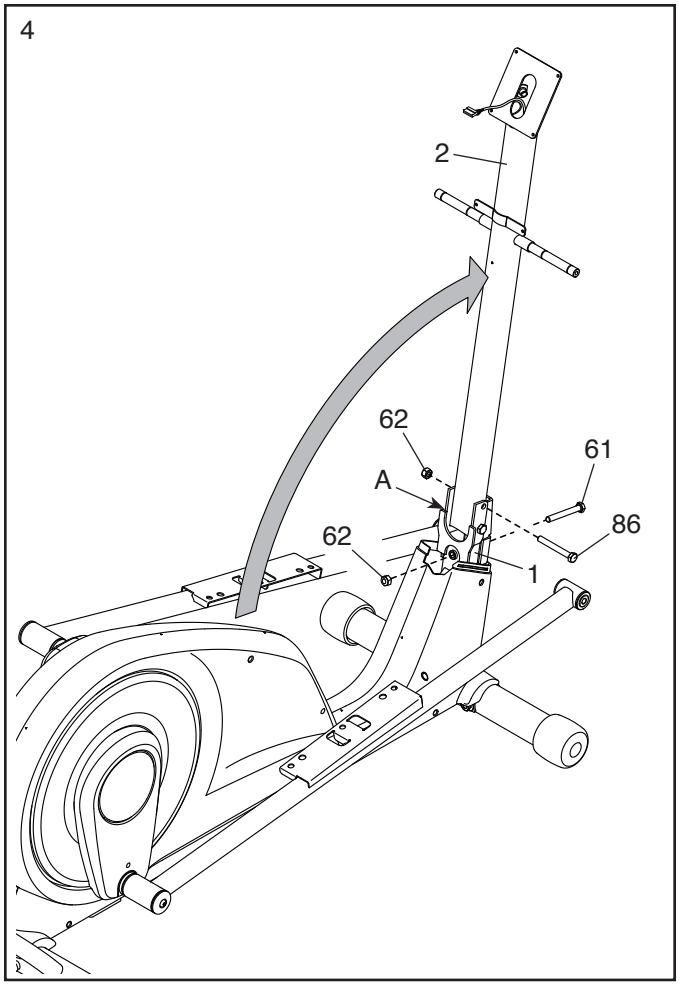
   Ensuite, retirez le matériel d'emballage placé sous la partie avant du Cadre (1).



4. Demandez à une autre personne de soulever le Montant (2) jusqu'à la verticale.

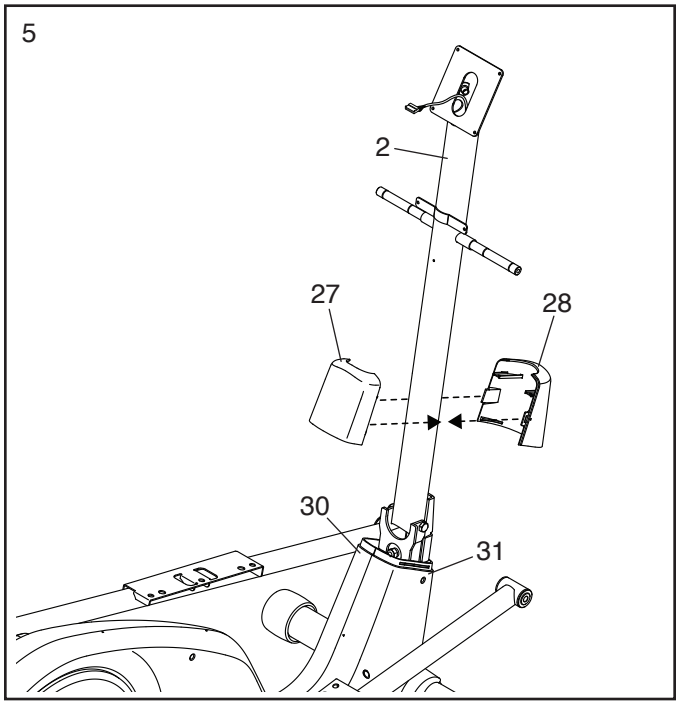
   Attachez le Montant (2) sur le Cadre (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 75mm (61), un Boulon M10 x 80mm (86), et deux Écrous de Verrouillage M10 (62) ; **insérez les deux Boulons puis serrez les Écrous de Verrouillage.**

   Ensuite, serrez l'Écrou de Verrouillage M10 (A) indiqué.



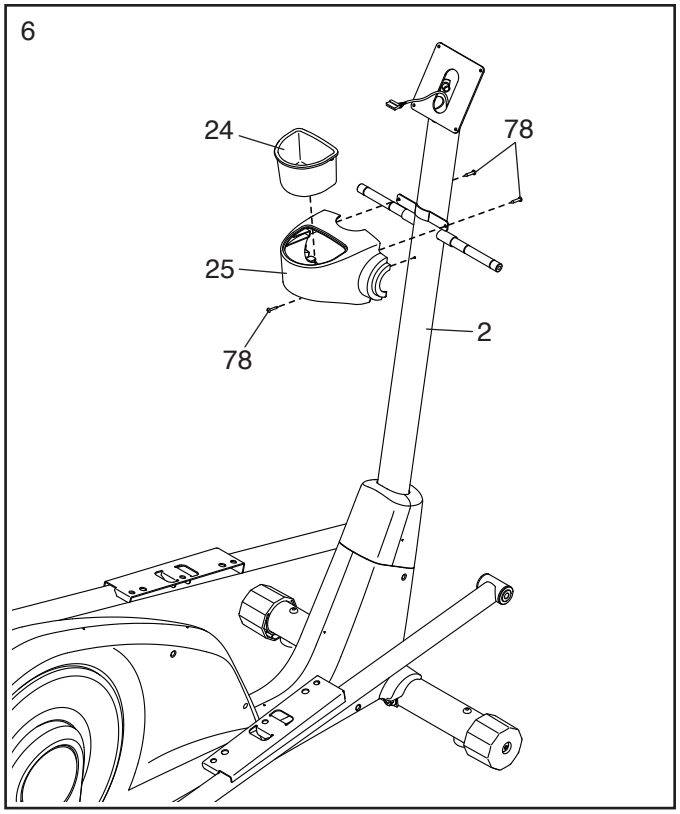
5. Identifiez le Boîtier Arrière du Capot (27) et le Boîtier Avant du Capot (28), puis orientez-les comme sur le schéma.

   Enfoncez les Boîtiers Avant et Arrière du Capot (27, 28) l'un dans l'autre autour du Montant (2). Ensuite, glissez les Boîtiers Arrière et Avant du Capot vers le bas et enfoncez-les sur les Capots Gauche et Droit (30, 31).



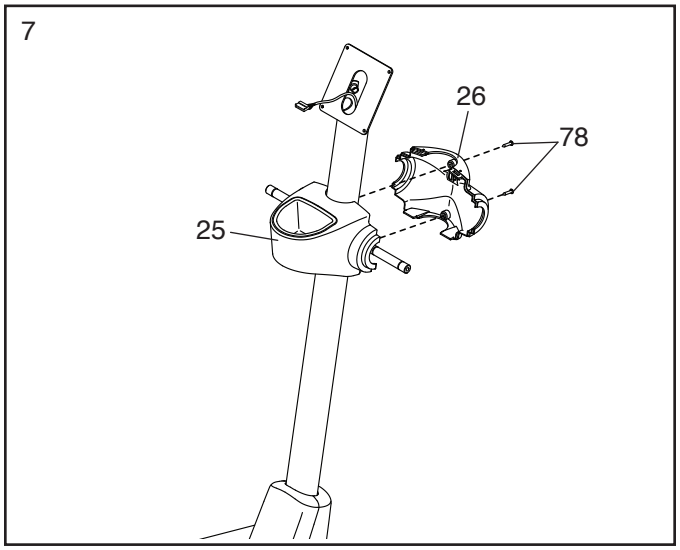
6. Attachez le Boîtier Arrière du Montant (25) sur le Montant (2) à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**

   Ensuite, insérez le Plateau à Accessoires (24) dans le Boîtier Arrière du Montant (25).



7. Orientez le Boîtier Avant du Montant (26) de manière à ce que le mot "UP" soit en haut.

   Attachez le Boîtier Avant du Montant (26) sur le Boîtier Arrière du Montant (25) à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (78).



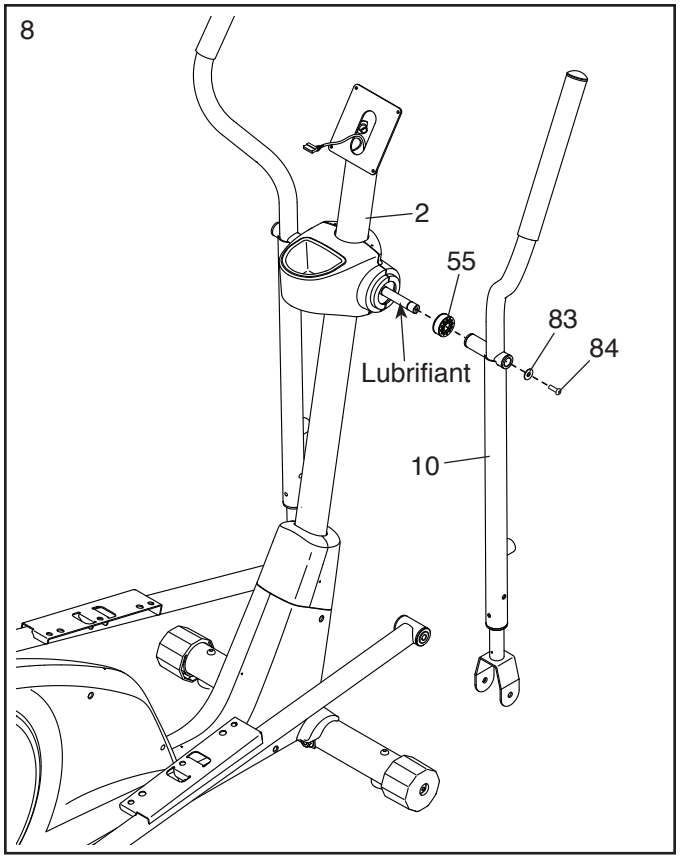
8. À l'aide d'un petit sac en plastique pour ne pas salir vos doigts, appliquez une quantité généreuse du lubrifiant inclus sur les essieux du Montant (2).

   Ensuite, glissez une Bague d'Espacement du Pivot (55) sur l'essieu droit du Montant (2).

   Identifiez ensuite le Bras PSC Droite (10) et orientez-la comme sur le schéma, puis glissez-la sur l'essieu droit du Montant (2).

   Attachez le Bras PSC Droit (10) à l'aide d'une Vis M8 x 20mm (84) et d'une Rondelle M8 (83).

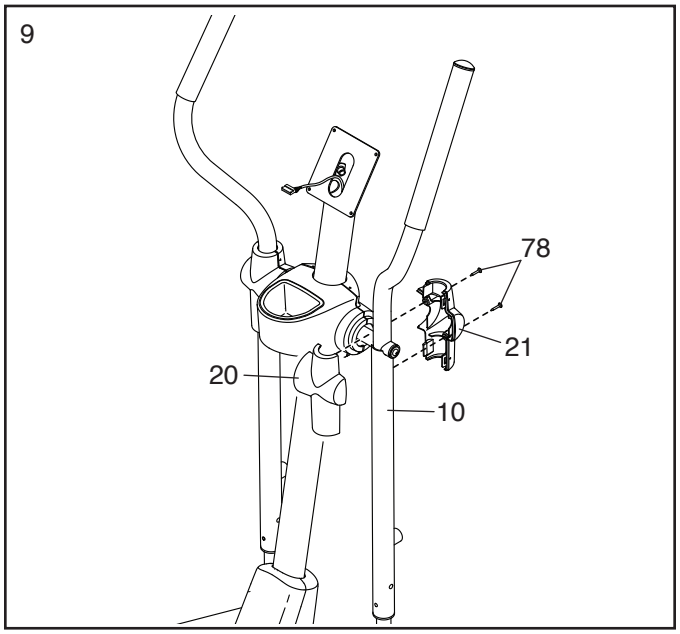
   Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



9. Identifiez le Boîtier Arrière du Bras Droit (20) et le Boîtier Avant du Bras Droit (21) et orientez-les comme sur le schéma.

   Enfoncez les Boîtiers Arrière et Avant du Bras Droit (20, 21) l'un dans l'autre autour du Bras PSC Droit (10), puis attachez-les ensemble à l'aide de deux Vis M4 x 16mm (78). **Conseil : attachez la Vis inférieure en premier, puis la Vis supérieure.**

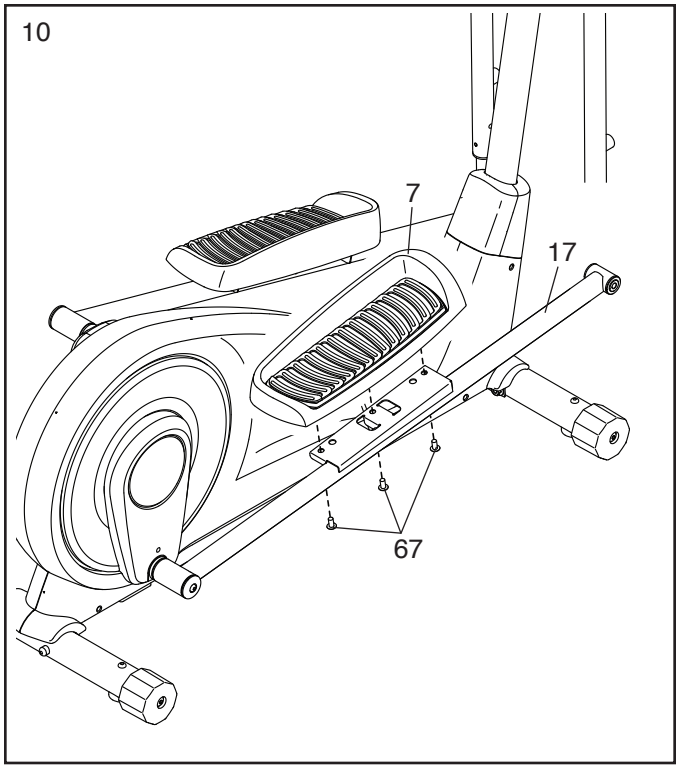
   Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



10. Identifiez la Pédale Droite (7) et orientez-la comme sur le schéma.

    Attachez la Pédale Droite (7) sur le Bras de la Pédale Droite (17) à l'aide de trois Vis M10 x 15mm (67) ; **vissez les trois Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer. Vous devez utiliser le trou central et les deux trous extérieurs pour attacher la Pédale Droite.**

    Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.

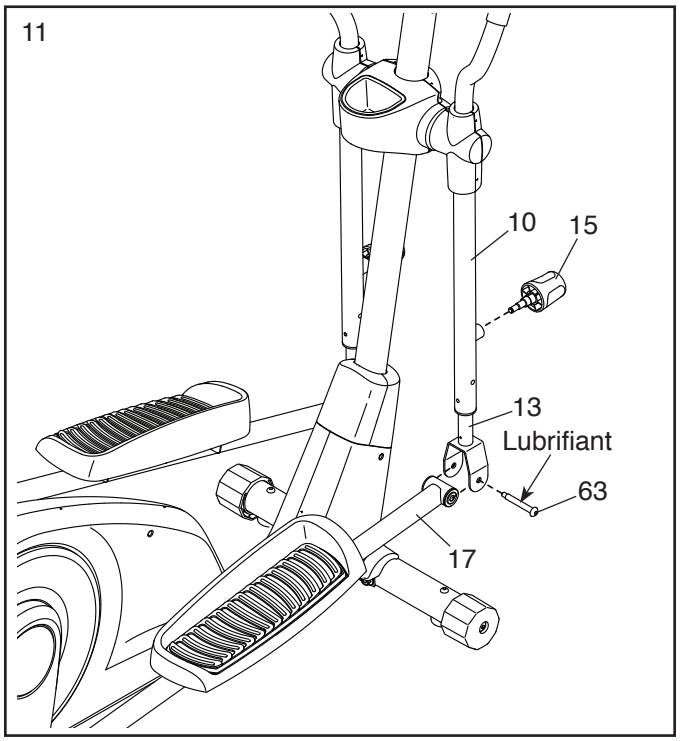


11. Appliquez un peu de lubrifiant sur une Vis à Épaulement M8 x 76mm (63).

    Attachez la partie avant du Bras de la Pédale Droite (17) à l'intérieur du support de la Jambe PSC (13) droite à l'aide de la Vis à Épaulement M8 x 76mm (63).

    Ensuite, utilisez une clé à molette pour serrer un Bouton (15) dans le Bras PSC Droit (10). Ensuite, tirez le Bouton, glissez la Jambe PSC (13) plus loin dans le Bras PSC Droit, puis relâchez le Bouton dans un des trous de réglage sur la Jambe PSC.

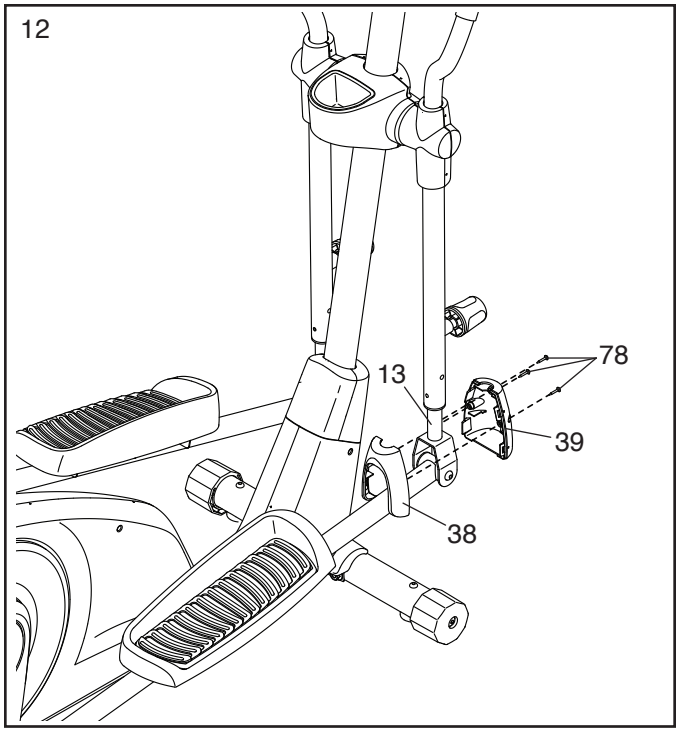
    Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



12. Identifiez un Boîtier Arrière de la Jambe (38) et un Boîtier Avant de la Jambe (39), puis orientez-les comme sur le schéma.

    Enfoncez les Boîtiers Arrière et Avant de la Jambe (38, 39) l'un dans l'autre autour de la Jambe PSC (13) droite, puis attachez-les à l'aide de trois Vis M4 x 16mm (78) ; **vissez d'abord la Vis centrale de quelques tours, puis vissez les deux autres Vis. Ensuite, serrez toutes les Vis.**

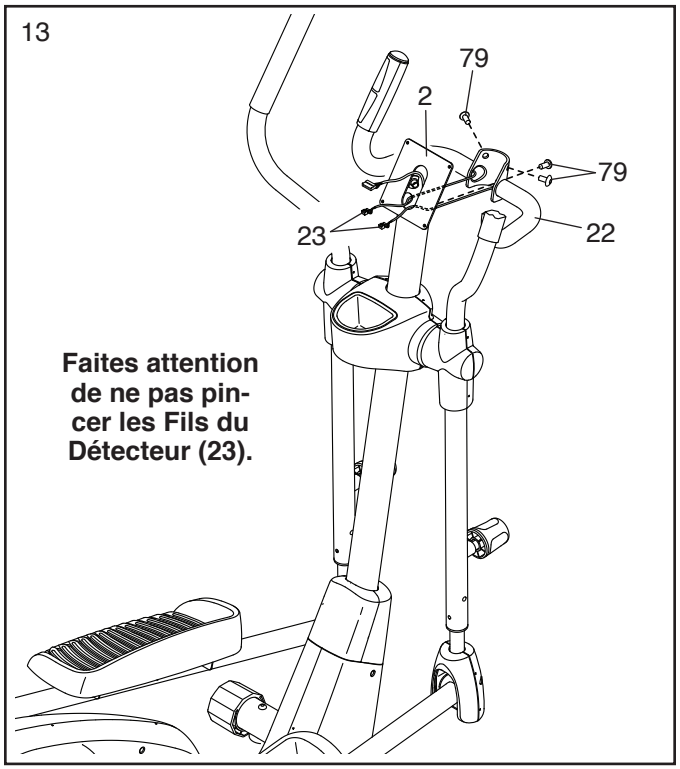
    Répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.



13. Demandez à une autre personne de tenir le Guidon (22) en place autour du Montant (2).

    Ensuite, trouvez les Fils du Détecteur (23) à l'intérieur des côtés gauche et droit du Guidon (22), puis tirez-les doucement hors du Montant (2) comme sur le schéma.

    Conseil : faites attention de ne pas pincer les Fils du Détecteur (23). Attachez le Guidon (22) sur le Montant (2) à l'aide de trois Vis M10 x 20mm (79) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



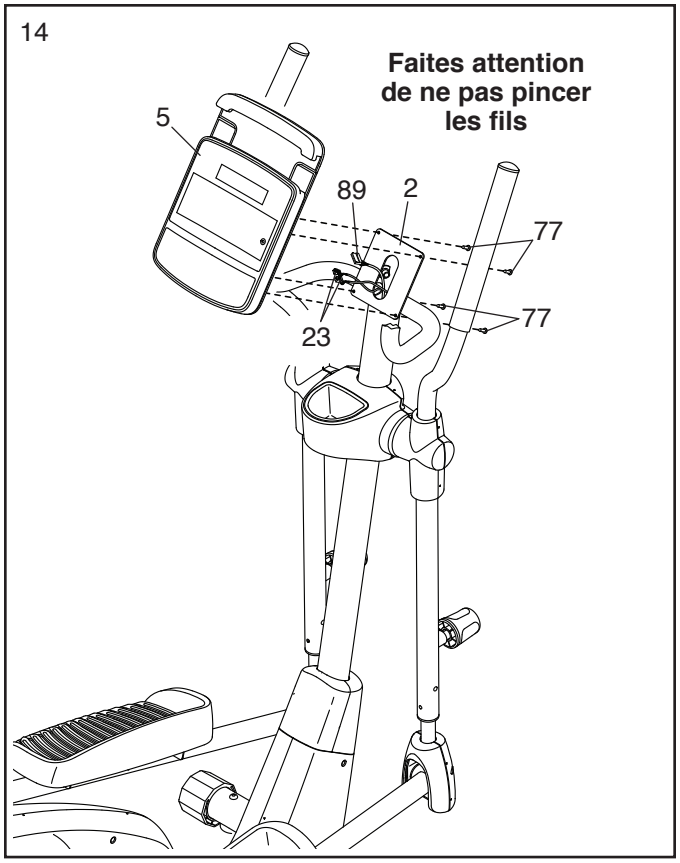
14. Détachez et jetez l'attache de fil du Fil Principal (89).

    Pendant qu'une autre personne tient la Console (5) près du Montant (2), branchez le Fil Principal (89) et les Fils du Détecteur (23) dans les prises sur la Console.

    Les connecteurs sur le Fil Principal (89) et sur les Fils du Détecteur (23) devraient glisser facilement dans les prises et s'enclencher en place avec un bruit sec. Si un connecteur ne glisse pas facilement dans une prise, tournez le connecteur et essayez de nouveau. **Si vous ne branchez pas correctement les connecteurs, la Console (5) peut être endommagée quand vous utilisez le vélo elliptique.**

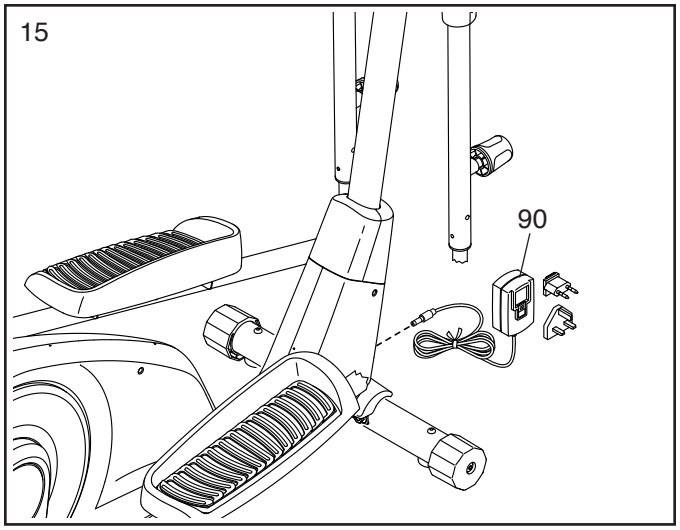
    Insérez l'excédant de fil dans le Montant (2).

    Conseil : faites attention de ne pas pincer les fils. Attachez la Console (5) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Vis M4 x 12mm (77) ; **vissez les Vis de quelques tours chacune avant de toutes les serrer.**



15. Branchez le Bloc d'Alimentation (90) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique.

    Remarque : pour brancher le Bloc d'Alimentation (90) dans une prise de courant, référez-vous à la section COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION page 14.

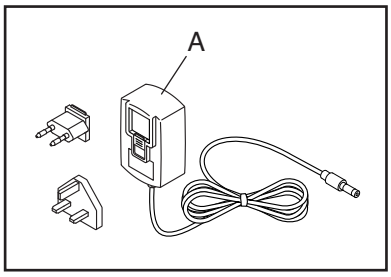


16. **Assurez-vous que toutes les pièces du vélo elliptique sont correctement serrées.** Placez un tapis sous le vélo elliptique pour protéger le sol. Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE BLOC D'ALIMENTATION

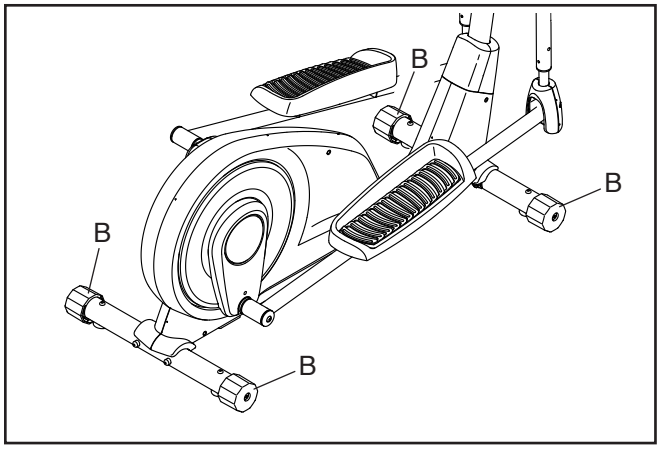
IMPORTANT : si le vélo elliptique a été exposé à des températures froides, laissez-le se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, vous risquez d'endommager l'écran ou d'autres composantes électriques de la console.



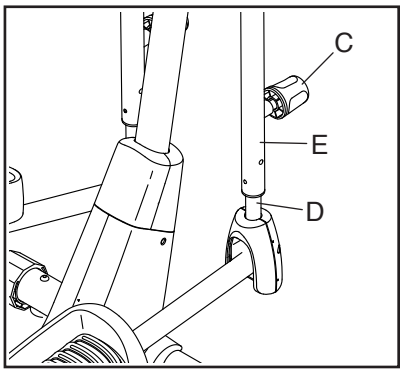
Branchez le bloc d'alimentation (A) dans la prise sur le cadre du vélo elliptique. Ensuite, branchez le bloc d'alimentation dans une prise de courant correctement installée et conforme à la réglementation locale.

COMMENT NIVELER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Si le vélo elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux embouts de nivellement (B) sur les stabilisateurs jusqu'à ce que le vélo soit stable.



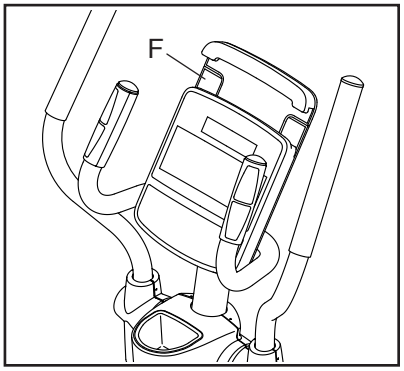
COMMENT VARIER LE MOUVEMENT DES PÉDALES



Pour varier le mouvement des pédales, tirez d'abord un des boutons (C), glissez la jambe PSC (D) plus à l'intérieur ou à l'extérieur du bras PSC (E), puis relâchez le bouton dans un des trois trous de réglage dans la jambe PSC. **Ensuite, répétez cette étape de l'autre côté du vélo elliptique.**

COMMENT UTILISER LE PORTE-TABLETTE

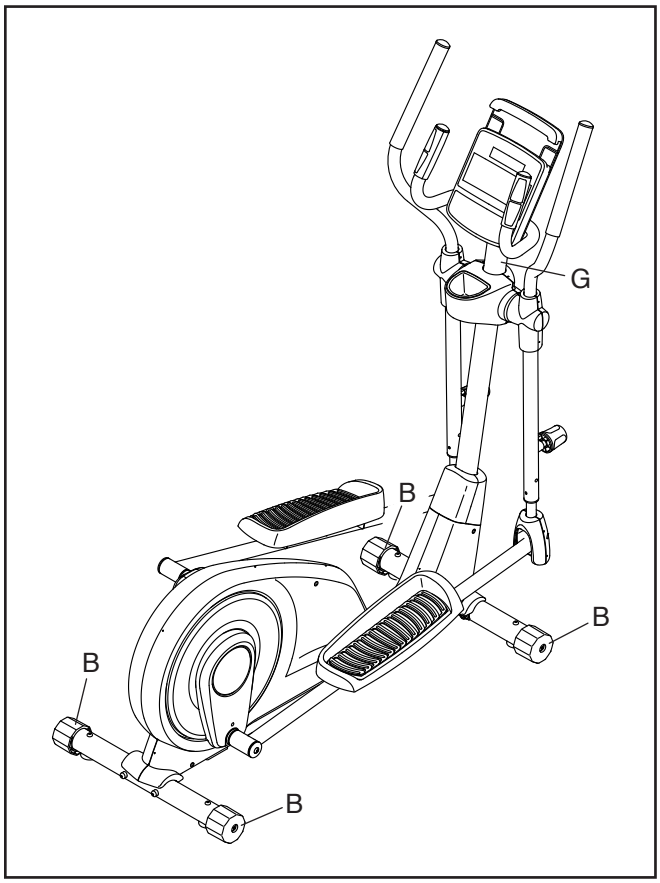
IMPORTANT : le porte-tablette (F) est conçu pour accueillir la plupart des tablettes de taille normale. Ne placez pas un autre appareil électronique ou tout autre objet dans le porte-tablette. Ne placez rien sur le porte-tablette.



Pour placer une tablette dans le porte-tablette (F), glissez le porte-tablette vers le haut, placez la tablette dans la gouttière, puis tirez le porte-tablette vers le bas sur le rebord supérieur de la tablette. **Assurez-vous que la tablette est bien maintenue en place dans le porte-tablette.** Suivez ces étapes à l'envers pour sortir la tablette du porte-tablette.

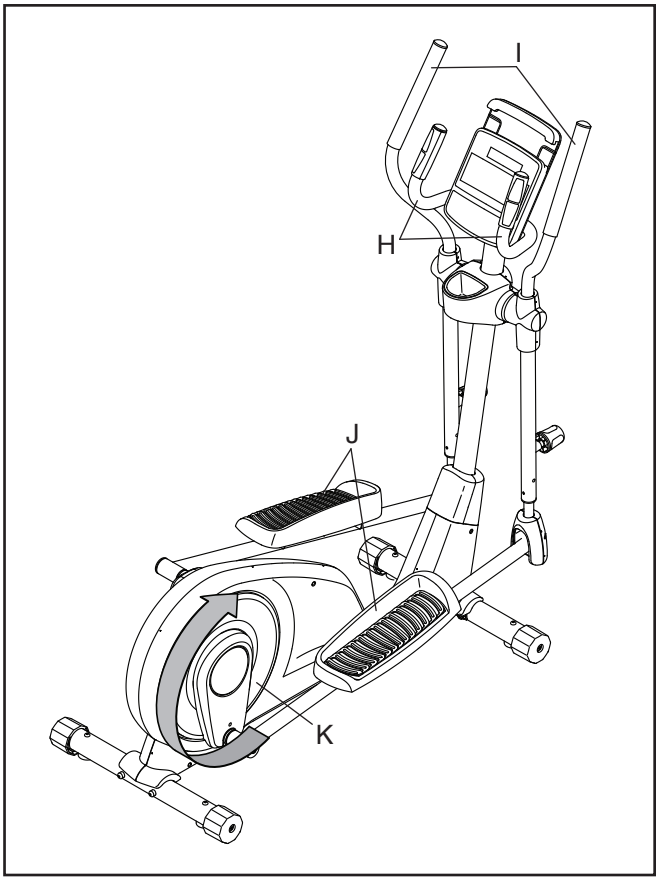
COMMENT DÉPLACER LE VÉLO ELLIPTIQUE

Tournez tous les embouts de nivellement (B) dans la position de transport ; en position de transport, la roulette à côté de chaque embout de Nivellement doit toucher le sol. Ensuite, tenez le montant (G) et déplacez doucement le vélo elliptique jusqu'à l'endroit désiré. Tournez alors les embouts de nivellement jusqu'à ce que les roulettes ne touchent plus le sol et que le vélo elliptique est à plat sur le sol.



COMMENT S'ENTRAÎNER SUR LE VÉLO ELLIPTIQUE

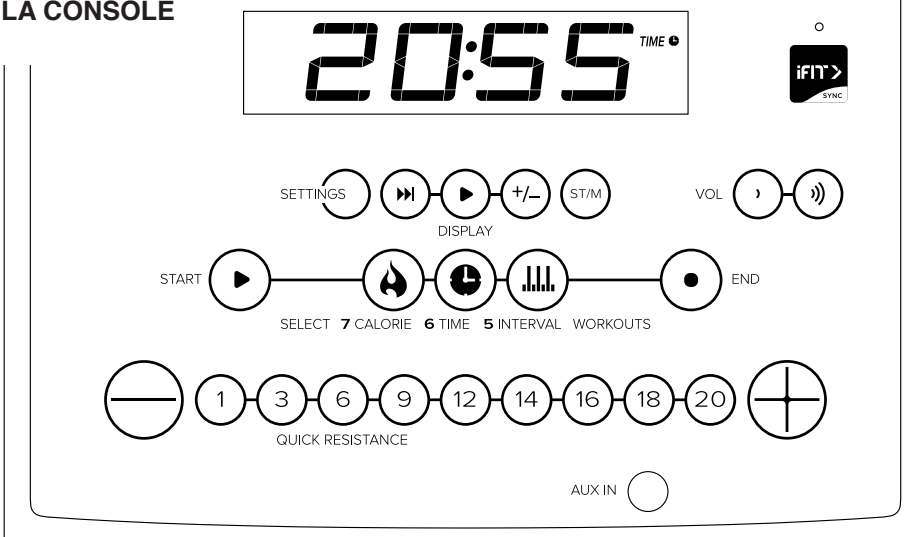
Pour monter sur le vélo elliptique, tenez le guidon (H) ou les bras PSC (I) et posez un pied sur la pédale (J) la plus basse. Ensuite, posez l'autre pied sur l'autre pédale.



Appuyez sur les pédales (J) jusqu'à ce qu'elles tournent en effectuant un mouvement continu. **Remarque : les disques des pédales (K) peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les pédales dans le sens de la flèche ; toutefois, pour varier l'exercice, vous pouvez tourner les pédales dans le sens inverse.**

Pour descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales (J) soient complètement immobiles. **Remarque : le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt de la roue d'inertie.** Lorsque les pédales sont immobiles, retirez d'abord le pied de la pédale la plus haute. Ensuite, descendez de la pédale la plus basse.

SCHÉMA DE LA CONSOLE



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un large choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entrainements plus efficaces et plus agréables.

Quand vous utilisez le mode manuel de la console, vous pouvez changer la résistance des pédales d'une simple pression de touche.

Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur votre entraînement. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur cardiaque intégré ou d'une ceinture cardiaque compatible. **Référez-vous à la page 21 pour savoir comment acheter une ceinture cardiaque en option.**

Vous pouvez également connecter votre tablette à la console et utiliser l'application iFit®–Smart Cardio Equipment pour enregistrer et consulter les informations de vos entraînements.

La console est également équipée d'un choix d'entraînements intégrés. Chaque entraînement intégré contrôle automatiquement la résistance des pédales et vous invite à maintenir un objectif de vitesse de pédalage alors qu'il vous guide tout au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez même écouter votre musique ou vos livres audio préférés durant l'entraînement grâce au système audio de la console.

Pour utiliser le mode manuel, référez-vous à la page 17. **Pour utiliser un entraînement intégré,** référez-vous à la page 20. **Pour utiliser le système audio,** référez-vous à la page 21. **Pour connecter votre tablette à la console,** référez-vous à la page 22. **Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console,** référez-vous à la page 22. **Pour changer les paramètres de la console,** référez-vous à la page 23.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles (système impérial) ou en kilomètres (système métrique). Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (impérial/métrique). Par souci de clarté, toutes les instructions dans ce manuel font référence au système impérial.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

   Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

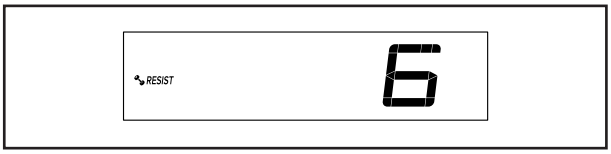
   Quand vous allumez la console, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

   Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant sur l'une des touches Workouts (entraînements) jusqu'à ce que des zéros apparaissent sur l'écran.

3. **Changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

   Appuyez sur la touche Start (commencer) ou commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.

   Alors que vous pédalez, vous pouvez changer la résistance des pédales. Pour changer la résistance, appuyez sur l'une des touches Quick Resistance (résistance une touche) numérotées ou sur les touches d'augmentation et de diminution Quick Resistance.



   Remarque : quand vous appuyez sur une touche, les pédales prennent quelques instants pour atteindre la résistance sélectionnée.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

   L'écran peut afficher les informations suivantes sur votre entrainement :

   Les calories (CALS) — Quand le mode manuel et la plupart des entraînements intégrés sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories brûlées. Quand des entraînements de calories sont sélectionnés, le nombre approximatif de calories restant à brûler.

   Les calories par heure (CALS/HR) — Le nombre approximatif de calories brûlées par heure.

   La distance (MI ou KI) — La distance parcourue en pédalant, en miles ou en kilomètres. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (impérial/métrique).

   La cadence (PACE) — Votre vitesse de pédalage, en minutes par mile ou minutes par kilomètre. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M.

   Le rythme cardiaque (BPM et symbole en forme de cœur) — Votre rythme cardiaque lorsque vous utilisez le détecteur cardiaque sur le guidon ou une ceinture cardiaque compatible (voir l'étape 5).

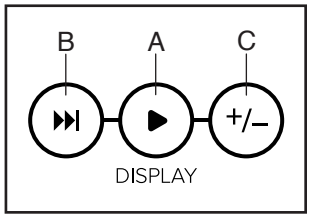
   La résistance (RESIST) — Le niveau de résistance des pédales.

   Les rotations par minute (RPM) — Votre vitesse de pédalage, en rotations par minute (RPM).

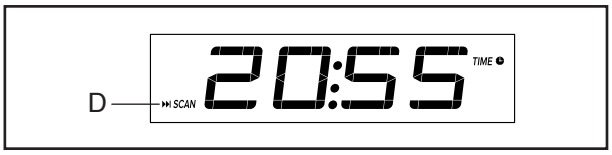
   La vitesse (MPH ou KPH) — Votre vitesse en miles par heure ou kilomètres par heure. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M.

   Le temps (TIME) — Lorsque le mode manuel est sélectionné, ce mode affiche le temps écoulé. Lorsqu'un entraînement intégré est sélectionné, cet écran affiche le temps restant avant la fin de l'entraînement.

   Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) (A) pour afficher l'information d'entraînement de votre choix.



Le mode balayage (SCAN) — La console est équipée d'un mode balayage qui affiche les différentes informations d'entraînement en boucle. Pour activer le mode balayage, appuyez sur la touche du balayage (B) ; l'indicateur du mode balayage (D) s'allumera sur l'écran.



Pour avancer manuellement dans le cycle du balayage, appuyez plusieurs fois sur la touche du balayage.

Pour désactiver le mode balayage, appuyez sur la touche Display (affichage) ; l'indicateur du mode balayage et le mot SCAN (balayage) s'éteindront.

Vous pouvez également personnaliser le mode balayage pour afficher uniquement les informations de votre choix, en boucle.

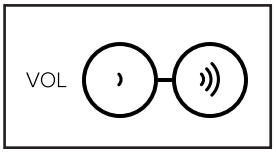
Pour personnaliser le mode balayage, appuyez tout d'abord plusieurs fois sur la touche Display pour faire défiler les choix. Arrêtez-vous sur l'information d'entraînement que vous désirez voir ou retirer du cycle.

Ensuite, appuyez sur la touche +/- (C) pour ajouter ou supprimer cette information du cycle. **Quand vous ajoutez une information d'entraînement,** son indicateur s'allume sur l'écran. **Quand vous supprimez une information,** son indicateur s'éteint.

Ensuite, appuyez sur la touche du balayage pour activer le mode balayage.

Remarque : la console affiche automatiquement votre rythme cardiaque dans le cycle de balayage quand le détecteur cardiaque détecte votre pouls.

Réglez le volume de la console en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution Vol.



Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler ou appuyez la touche End (fin). Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

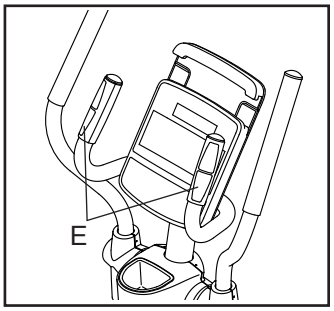
Pour arrêter l'entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche End.

Remarque : La console peut afficher la vitesse et la distance selon le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M.

5. Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré, ou une ceinture cardiaque en option **(voir page 21 pour des informations sur la ceinture cardiaque en option).** Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

Remarque : si vous utilisez le détecteur et la ceinture cardiaque en même temps, la ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart sera prioritaire.



Si les capteurs métalliques (E) du détecteur cardiaque intégré sont recouverts d'un film en plastique transparent, retirez le film. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque intégré en appuyant les paumes de vos mains contre les capteurs. Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs.

Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche sur l'écran. **Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les capteurs pendant au moins 15 secondes.**

Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme décrit. Évitez de bouger les mains de manière excessive ou de trop serrer les capteurs. Pour une performance optimale, nettoyez les capteurs à l'aide d'un chiffon doux ; **ne les nettoyez jamais avec de l'alcool ou des produits abrasifs ou chimiques**.

6. **Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

   Si les pédales ne sont pas déplacées pendant plusieurs secondes, la console se met en veille et le temps se met à clignoter sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs minutes et si aucune touche n'est utilisée, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

Remarque : la console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration ("mode démo") conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque avez terminé vos exercices. Pour désactiver le mode démo, référez-vous à la section COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE page 23.

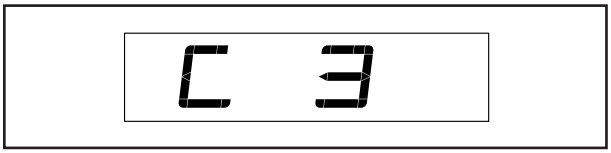
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT INTÉGRÉ

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

   Quand vous allumez la console, l'écran s'allume. La console est alors prête à l'utilisation.

2. **Sélectionnez un entraînement intégré.**

   Pour sélectionner un entraînement intégré, appuyez plusieurs fois sur la touche Calorie, Time (temps/durée), ou Interval (entraînement fractionné) jusqu'à ce que l'entraînement désiré apparaisse sur l'écran.



   Quelques secondes après avoir appuyé sur une touche, la durée de l'entraînement apparaît sur l'écran. Le niveau maximal de la résistance s'affichera peut-être également.

3. **Commencez l'entraînement.**

   Appuyez sur la touche Start (commencer) pour démarrer l'entraînement.

   Entraînements de Calories et Fractionnés (CALORIE, INTERVAL WORKOUTS) — Les entraînements de calories et les entraînements fractionnés sont divisés en segments d'une minute. Un niveau de résistance et un objectif de vitesse sont programmés pour chaque segment. Remarque : la même résistance et/ou le même objectif de vitesse peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

   Si une résistance différente est programmée pour le segment suivant, la résistance apparaîtra sur l'écran pendant quelques secondes pour vous prévenir. La résistance des pédales change à ce moment.

Pendant votre entraînement, la console vous invitera à maintenir une vitesse proche de l'objectif programmé pour le segment en cours. **Quand les mots TOO SLO (trop lent) s'affichent sur l'écran**, accélérez votre cadence. **Quand les mots TOO FAST (trop rapide) s'affichent sur l'écran**, ralentissez votre cadence. **Si aucun mot ne s'affiche**, maintenez votre vitesse actuelle.

IMPORTANT : l'objectif de vitesse est uniquement un outil de motivation. Votre vitesse de pédalage réelle peut être inférieure à l'objectif de vitesse. Il est important de pédaler à une vitesse qui vous semble confortable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez le changer manuellement en appuyant sur les touches Quick Resistance (résistance une touche). **IMPORTANT : quand un segment de l'entraînement se termine, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance programmé pour le segment suivant.**

L'entrainement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler ou appuyez la touche End (fin). Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour arrêter l'entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche End.

Entraînements de durée (TIME) — Les entraînements sont divisés en segments d'une minute. Réglez la résistance et la vitesse de pédalage comme vous le dédirez durant chaque segment durant un entraînement de durée.

L'entrainement continue de cette façon jusqu'à la fin du dernier segment. Pour mettre la console en pause, arrêtez simplement de pédaler. Lorsque la console est mise en pause, le temps clignote sur l'écran. Pour reprendre l'entraînement, recommencez simplement à pédaler.

Pour arrêter l'entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche End.

4. **Suivez votre progression sur l'écran.**

   Référez-vous à l'étape 4 page 17.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

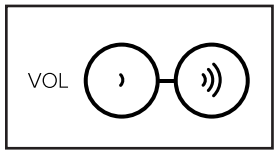
   Référez-vous à l'étape 5 page 18.

6. **Lorsque vous avez terminé vos exercices, la console s'éteint automatiquement.**

   Référez-vous à l'étape 6 page 19.

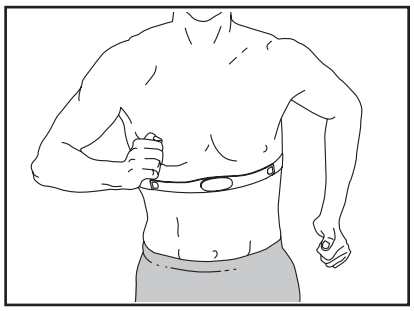
COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio sur les enceintes de la console pendant que vous vous entraînez, branchez un câble audio de 3,5 mm mâle/mâle (non inclus) dans la prise de la console et dans la prise de votre lecteur audio ; **assurez-vous que le câble est bien enfoncé. Remarque** : **vous pouvez acheter un câble audio dans un magasin vendant des appareils électroniques.**



Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur. Réglez le volume en utilisant les touches d'augmentation et de diminution Vol sur la console, ou la touche de réglage du volume de votre lecteur.

LA CEINTURE CARDIAQUE EN OPTION



Que votre objectif soit de brûler de la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir les meilleurs résultats est de maintenir un rythme cardiaque approprié durant vos entraînements. La ceinture cardiaque en option vous permettra de contrôler en permanence votre rythme cardiaque pendant vos exercices, et vous aidera ainsi à atteindre vos objectifs personnels de remise en forme. **Pour acheter une ceinture cardiaque, référez-vous à la page de couverture de ce manuel et contactez le Service à la Clientèle.**

Remarque : la console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

COMMENT CONNECTER VOTRE TABLETTE À LA CONSOLE

La console accepte les connexions BLUETOOTH avec les tablettes par le biais de l'application iFit–Smart Cardio Equipment et avec les ceintures cardiaques compatibles. Remarque : les autres connexions BLUETOOTH ne sont pas compatibles.

1. **Téléchargez et installez l'application iFit–Smart Cardio Equipment sur votre tablette.**

   Sur votre tablette iOS® ou Android™, ouvrez l'App Store℠ ou la boutique Google Play™, cherchez l'application iFit–Smart Cardio Equipment gratuite, puis installez-la sur votre tablette. **Assurez-vous que l'option BLUETOOTH est activée sur votre tablette.**

   Ensuite, ouvrez l'application iFit–Smart Cardio Equipment et suivez les instructions pour créer un compte iFit et personnaliser les paramètres.

2. **Connectez votre ceinture cardiaque à la console, si désiré.**

   Si vous connectez votre ceinture cardiaque et votre tablette à la console, **vous devez connecter la ceinture avant de connecter la tablette.** Référez-vous à la section COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE à droite.

3. **Connectez votre tablette à la console.**

   Appuyez sur la touche iFit Sync (synchronisation avec iFit) sur la console ; le numéro de couplage de la console s'affiche sur l'écran. Ensuite, suivez les instructions dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment pour connecter votre tablette à la console.

   Quand une connexion est établie, le voyant LED sur la console devient bleu.

4. **Enregistrez et consultez vos informations d'entraînement.**

   Suivez les instructions sur l'application iFit–Smart Cardio Equipment pour enregistrer et suivre les données de vos entraînements.

5. **Déconnectez votre tablette de la console, si désiré.**

   Pour déconnecter votre tablette de la console, sélectionnez d'abord l'option de déconnexion dans l'application iFit–Smart Cardio Equipment. Ensuite, maintenez enfoncée la touche iFit Sync de la console jusqu'à ce que la LED de la console devienne verte.

   Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclus les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CONNECTER VOTRE CEINTURE CARDIAQUE À LA CONSOLE

La console est compatible avec toutes les ceintures cardiaques BLUETOOTH® Smart.

Pour connecter votre ceinture cardiaque BLUETOOTH Smart à la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console ; le numéro de couplage de la console apparaît sur l'écran. Quand une connexion est établie, la LED sur la console clignote deux fois d'une lumière rouge.

Remarque : si la console détecte plusieurs ceintures cardiaques compatibles, elle se connectera au signal le plus puissant.

Pour rompre la connexion entre votre ceinture cardiaque et la console, appuyez sur la touche iFit Sync sur la console et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la LED sur la console devienne verte.

Remarque : toutes les connexions BLUETOOTH entre la console et d'autres appareils (ce qui inclus les tablettes, les ceintures cardiaques, etc) seront rompues.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. **Sélectionnez le mode des paramètres.**

   Pour sélectionner le mode des paramètres, appuyez sur la touche Settings (paramètres). Le premier écran des paramètres s'affiche alors sur l'écran.

2. **Naviguez dans le mode des paramètres.**

   Lorsque le mode des paramètres est sélectionné, l'écran affiche des données en option. Appuyez plusieurs fois sur la touche Display (affichage) pour sélectionner l'écran des paramètres de votre choix.

3. **Changez les paramètres comme vous le désirez.**

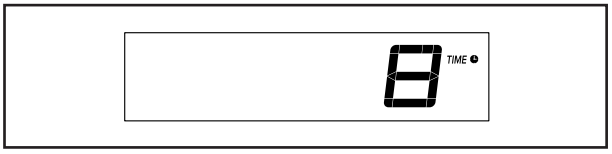
   Le numéro de version du logiciel — Le numéro de version apparaît sur l'écran.

   L'unité de mesure — L'unité de mesure sélectionnée apparaît sur l'écran. La console peut afficher la vitesse et la distance selon le système impérial ou le système métrique. Pour changer d'unité de mesure, appuyez plusieurs fois sur la touche St/M (impérial/métrique). Pour voir les informations de l'entraînement avec le système impérial (miles et pieds), sélectionnez l'option STD. Pour voir les informations avec le système métrique (kilomètres et mètres), sélectionnez MET.

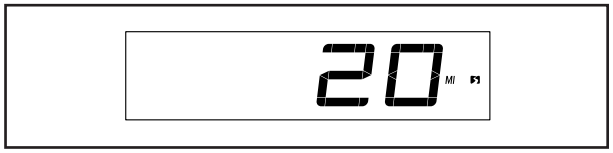
   Test d'affichage — Cette écran est destinée aux techniciens de service pour s'assurer que l'écran fonctionne correctement.

   Test de touche — Cette écran est destinée aux techniciens de service pour s'assurer qu'une touche fonctionne correctement.

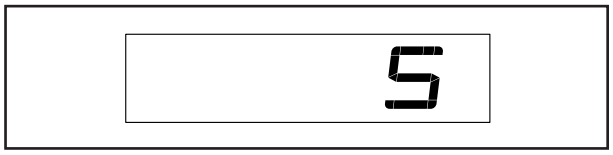
   La durée totale — Le mot TIME (temps/durée) s'affiche sur l'écran. L'écran affiche le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique.



   La distance totale — Les lettres MI (miles) ou KM (kilomètres) s'affichent sur l'écran. L'écran affiche la distance totale (en kilomètres ou en miles) parcourue sur le vélo elliptique.



   Le niveau de contraste — Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaît sur l'écran. Appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution Quick Resistance (résistance une touche) pour régler le niveau de contraste.



   Le mode démo — L'option du mode démo s'affiche sur l'écran. La console est équipée d'un mode d'affichage de démonstration ("mode démo") conçu pour être utilisé quand le vélo elliptique est exposé dans un magasin. Lorsque le mode démo est activé, la console ne s'éteint pas et l'écran ne se réinitialise pas lorsque avez terminé vos exercices. Appuyez plusieurs fois sur la touche d'augmentation Quick Resistance (résistance une touche) pour activer ou désactiver le mode démo. Pour activer le mode démo, sélectionnez DON (démo activé). Pour désactiver le mode démo, sélectionnez DOFF (démo désactivé).

4. **Quittez le mode des paramètres.**

   Appuyez sur la touche Settings pour quitter le mode des paramètres.

ENTRETIEN ET RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN

Un entretien régulier de votre appareil est important pour obtenir des performances optimales et limiter son usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le vélo elliptique. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Nettoyez le vélo elliptique avec un chiffon humide et un peu de savon doux. **IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.**

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES DE CONSOLE

Si la console n'affiche pas votre rythme cardiaque lorsque vous tenez le détecteur cardiaque intégré, ou si le rythme cardiaque affiché semble trop rapide ou trop lent, référez-vous à l'étape 5 page 21.

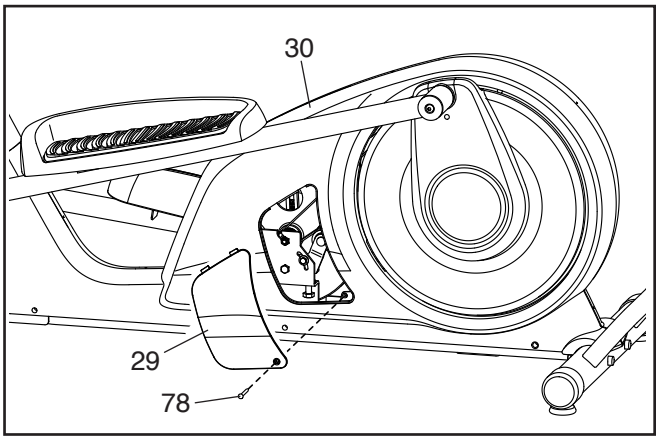
Si vous avez besoin d'un nouveau bloc d'alimentation, appelez notre Service à la Clientèle au numéro de téléphone indiqué sur la couverture du manuel. IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, utilisez uniquement un bloc d'alimentation régulé fournis par le fabricant.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE DE TRACTION

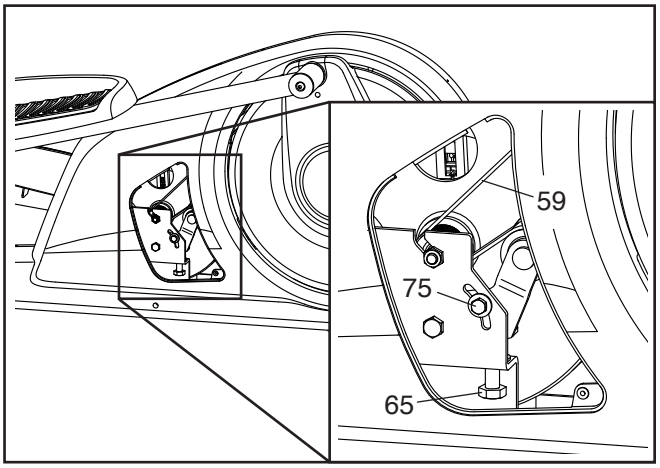
Si vous sentez que les pédales glissent quand vous pédalez, même quand la résistance est réglée sur le niveau le plus haut, vous devez ajuster la courroie de traction.

Pour ajuster la courroie de traction, **débranchez d'abord le bloc d'alimentation.**

Ensuite, trouvez le Panneau d'Accès (29) sur le Capot Gauche (30). Retirez la Vis M4 x 16mm (78) et le Panneau d'Accès.



Dévissez la Vis du Tendeur (75). Ensuite, serrez la Vis M10 x 55mm (65) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (59) soit bien tendue.

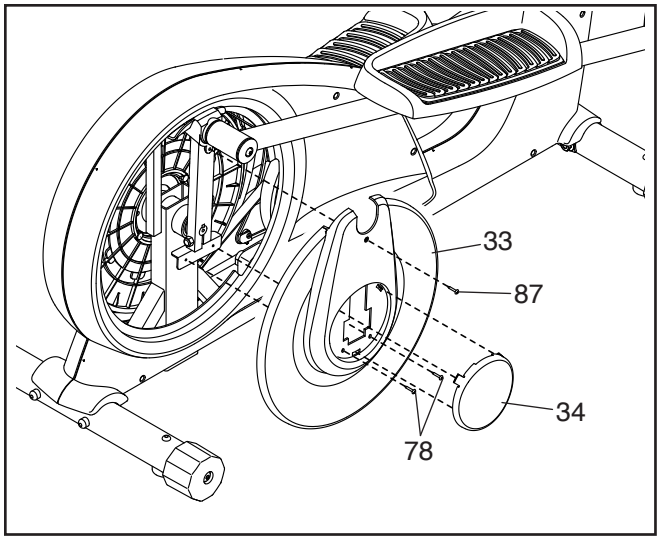


Quand la Courroie de Traction (59) est tendue, serrez la Vis du Tendeur (75). Enfin, réattachez le Panneau d'Accès (29) et branchez le bloc d'alimentation.

COMMENT AJUSTER LE CAPTEUR MAGNÉTIQUE

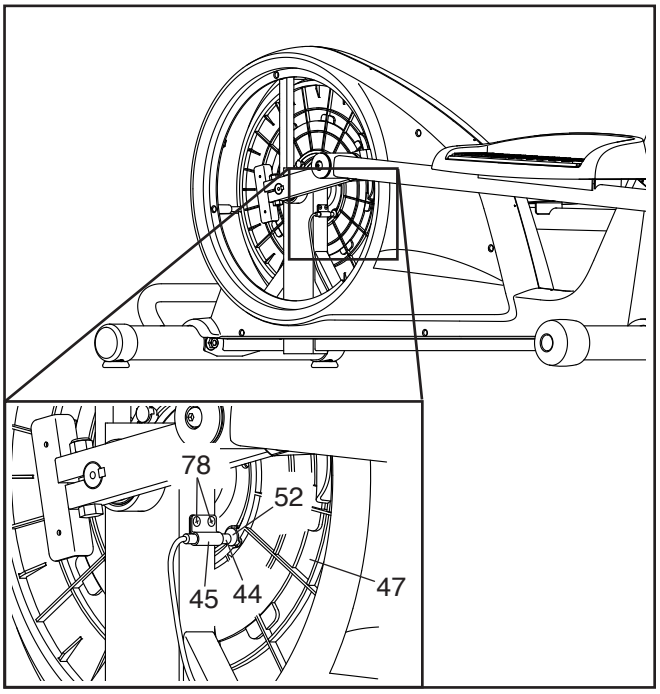
Si les données affichées sur la console semblent inexactes, le capteur magnétique doit être ajusté.

Avant d'ajuster le capteur magnétique, **débranchez le bloc d'alimentation.** Ensuite, à l'aide d'un tournevis plat, retirez doucement le Boîtier du Disque (34) droit.



Retirez la Vis Mécanique M4 x 15mm (87) et les deux Vis M4 x 16mm (78) du Disque (33) droit puis retirez le Disque droit.

Localisez le Capteur Magnétique (44). Desserrez légèrement les deux Vis M4 x 16mm (78).



Ensuite, tournez la Poulie (47) jusqu'à ce qu'un Aimant (52) soit aligné avec le Capteur Magnétique (44). Glissez le Capteur Magnétique légèrement plus près ou plus loin de l'Aimant. Ensuite, resserrez les Vis M4 x 16mm (78).

Branchez le bloc d'alimentation et tournez la Poulie (47) pendant un moment. Répétez le processus ci-dessus, si nécessaire, jusqu'à ce que la console affiche des données exactes.

Lorsque le capteur magnétique est correctement ajusté, réattachez les pièces que vous avez démontées puis branchez le bloc d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse — pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics — si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement — entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez ; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale — finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Faites des mouvements lents quand vous vous étirez ; ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos, aine.

3. Étirement des mollets et tendons d'Achille

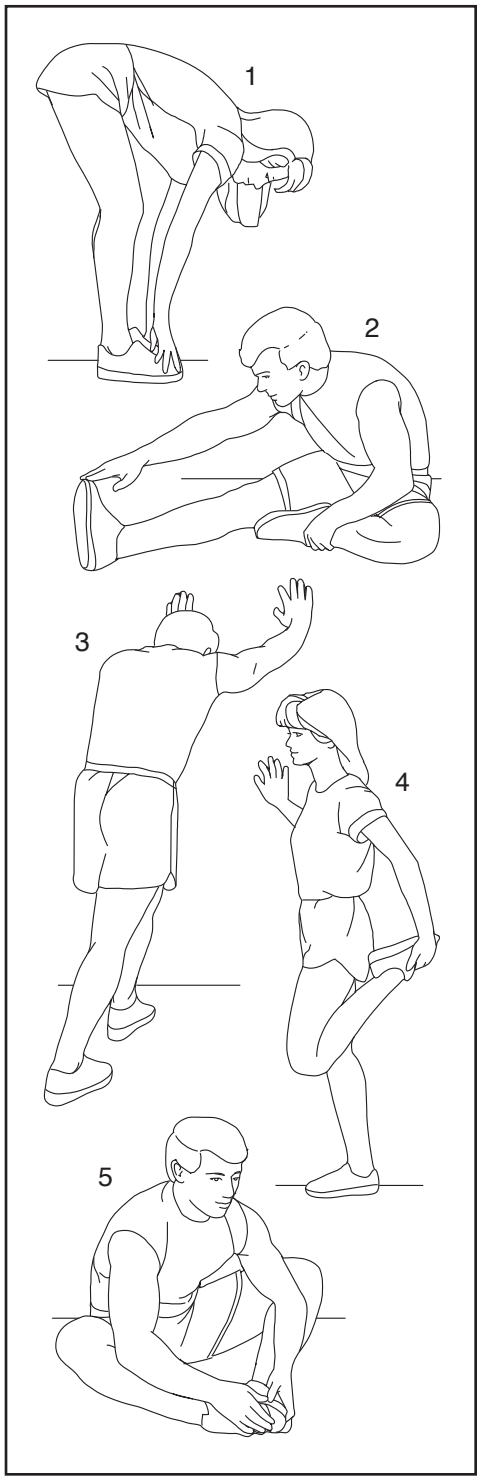
Avec une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille, chevilles.

4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



NOTES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle PFEVEL74917.1 R0818A

Nº Clé	Qté	Description
1	1	Cadre
2	1	Montant
3	2	Stabilisateur
4	4	Vis M8 x 10mm
5	1	Console
6	1	Pédale Gauche
7	1	Pédale Droite
8	2	Support de la Pédale
9	1	Bras PSC Gauche
10	1	Bras PSC Droit
11	2	Poignée en Mousse
12	2	Embout de la Poignée
13	2	Jambe PSC
14	2	Bague d'Espacement du Bras PSC
15	2	Bouton
16	1	Bras de la Pédale Gauche
17	1	Bras de la Pédale Droite
18	1	Boîtier Arrière du Bras Gauche
19	1	Boîtier Avant du Bras Gauche
20	1	Boîtier Arrière du Bras Droit
21	1	Boîtier Avant du Bras Droit
22	1	Guidon
23	2	Capteur/Fil Cardiaque
24	1	Plateau à Accessoires
25	1	Boîtier Arrière du Montant
26	1	Boîtier Avant du Montant
27	1	Boîtier Arrière du Capot
28	1	Boîtier Avant du Capot
29	1	Panneau d'Accès
30	1	Capot Gauche
31	1	Capot Droit
32	2	Support du Disque
33	2	Disque
34	2	Boîtier du Disque
35	4	Embout de Nivellement
36	4	Roulette
37	4	Bague d'Espacement de la Roulette
38	2	Boîtier Arrière de la Jambe
39	2	Boîtier Avant de la Jambe
40	1	Mécanisme Tourbillonnaire
41	1	Câble de la Résistance
42	1	Tendeur
43	1	Moteur de la Résistance
44	1	Capteur Magnétique/Fil
45	1	Pince
46	1	Pédalier/Bras du Pédalier
47	1	Poulie
48	2	Bague d'Espacement du Bras du Pédalier
49	2	Roulement à Billes du Pédalier
50	1	Manchon du Roulement à Billes du Pédalier
51	1	Bras du Pédalier
52	2	Aimant
53	4	Roulement du Bras de la Pédale
54	2	Manchon du Roulement du Bras de la Pédale
55	2	Bague d'Espacement du Pivot
56	4	Bague de Pivot
57	4	Bague du Bras de la Pédale
58	2	Boîtier du Bras de la Pédale
59	1	Courroie de Traction
60	1	Vis M3 x 12mm
61	1	Boulon M10 x 75mm
62	3	Écrou de Verrouillage M10
63	2	Vis à Épaulement M8 x 76mm
64	2	Jeu de Boulons M6
65	1	Vis M10 x 55mm
66	2	Vis à Épaulement M8 x 14mm
67	6	Vis M10 x 15mm
68	4	Vis à Épaulement M10 x 25mm
69	2	Écrou de Blocage M8
70	4	Vis M10 x 82mm
71	1	Clé
72	4	Vis M8 x 15mm
73	4	Vis à Collerette M4 x 12mm
74	2	Rondelle du Pédalier/Tendeur
75	1	Vis du Tendeur
76	1	Vis du Pivot du Tendeur
77	4	Vis M4 x 12mm
78	32	Vis M4 x 16mm
79	3	Vis M10 x 20mm
80	1	Boulon à Épaulement M10
81	8	Vis M6 x 12mm
82	1	Vis de Terre
83	2	Rondelle M8
84	2	Vis M8 x 20mm
85	1	Vis M6 x 14mm
86	2	Boulon M10 x 80mm
87	2	Vis Mécanique M4 x 15mm
88	4	Rondelle Fendue M8
89	1	Fil Principal
90	1	Bloc d'Alimentation
91	1	Bague d'Espacement du Montant
*	–	Manuel de l'Utilisateur
*	–	Outil d'Assemblage
*	–	Sachet de Lubrifiant

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle PFEVEL74917.1 R0818A

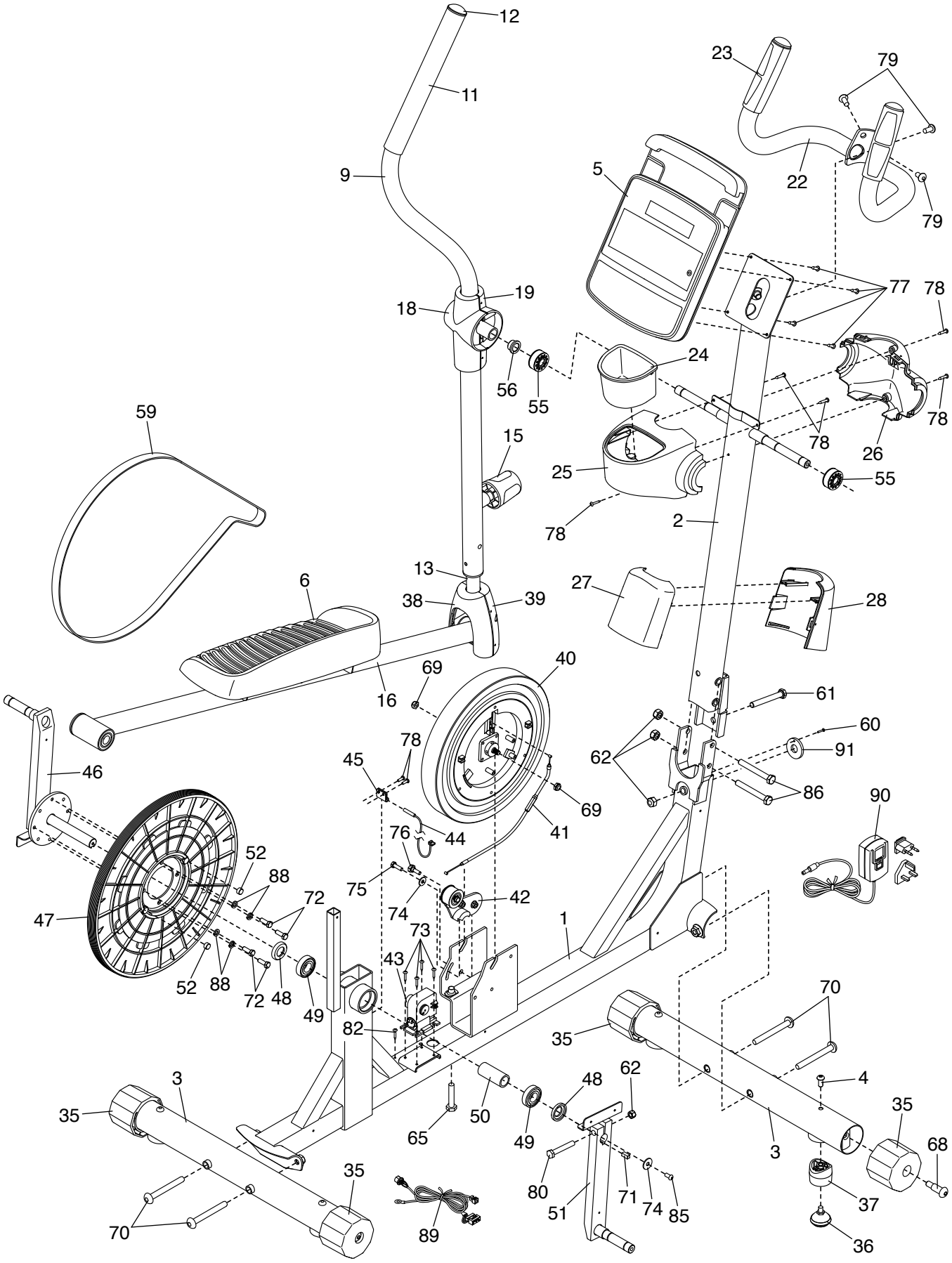
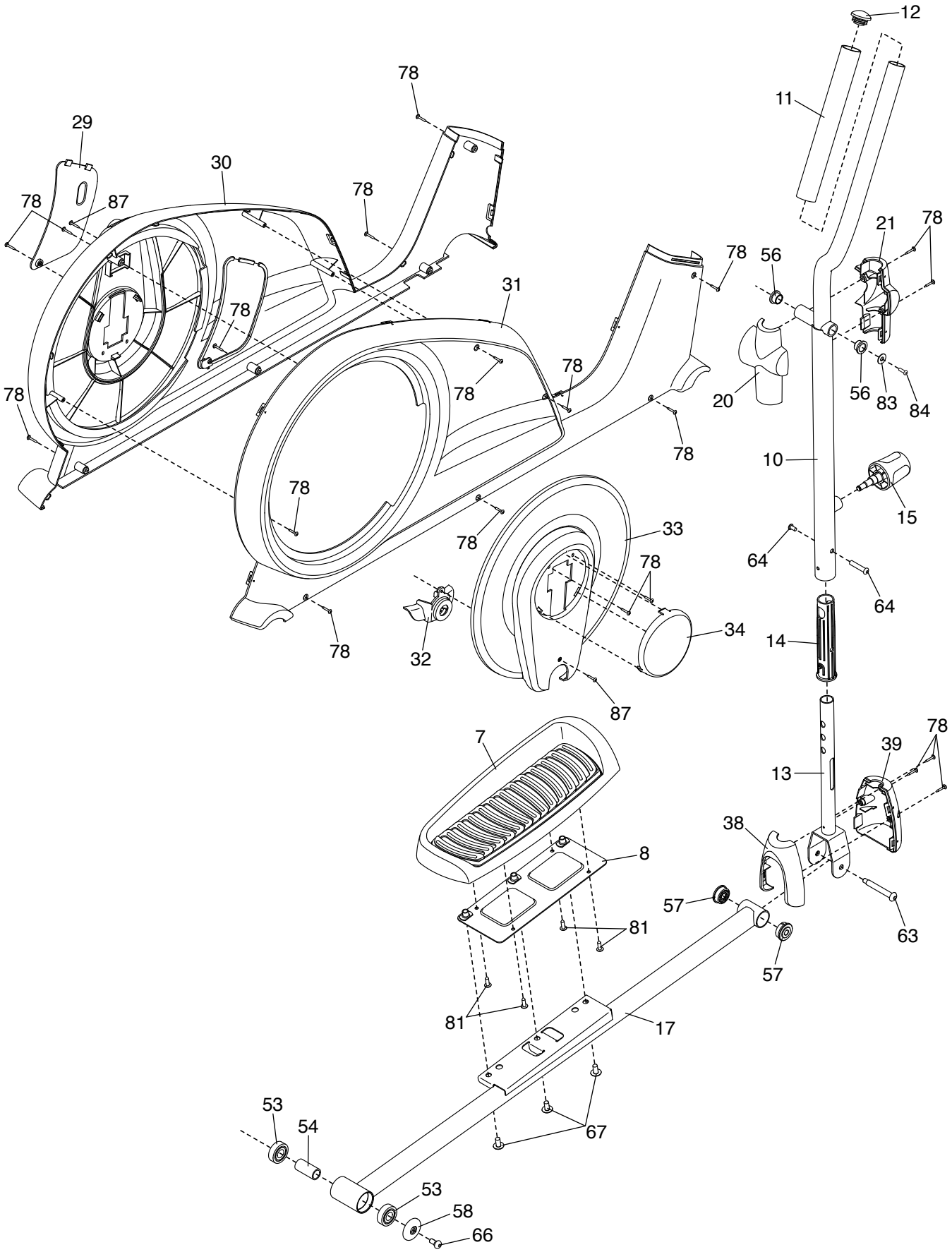


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle PFEVEL74917.1 R0818A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour une assistance plus rapide, préparez les informations suivantes avant de nous contacter :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la couverture avant de ce manuel)
- le numéro-clé et la description de la pièce ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

INFORMATION SUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Pour protéger l'environnement, cet appareil doit être recyclé après sa durée d'utilisation selon les règles locales.

Veuillez utiliser les équipements et les moyens légaux pour jeter ce type de matériel dans votre région. En faisant cela, vous aider à protéger les ressources naturelles et à améliorer les normes Européens de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus de renseignements concernant les méthodes de recyclage appropriées, veuillez contacter votre mairie ou le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Imprimé en Chine © 2018 ICON Health & Fitness, Inc.